

POIS CHICHE

Aux citrons confits et olives violettes



Ingrédients

300g de pois chiches

Bouquet garni

1 gousse d'ail

1 oignon

Du vert de poireau

1 carotte

1 citron confit

100g d'olives violettes

Cumin

Sel & poivre

Préparation

1 Faites tremper les pois chiches dans de l'eau quelques heures. Egouttez-les.

2 Eplucher la gousse d'ail, l'oignon et la carotte. Couper en rondelles la carotte et en fines lamelles les citrons confits.

3 Dans une grande casserole, mettez les pois chiches et la garniture, recouvrir largement d'eau, saler et porter à ébullition. Laisser cuire 1h30.

4 Retirer et égoutter (en gardant un peu d'eau de cuisson) les pois chiches une fois la cuisson terminée. Verser les pois chiches dans une autre casserole et ajouter la garniture (citrons confits, olives, cumin).

5 Verser une ou deux louches de jus de cuisson et laisser les ingrédients s'imprégner les uns des autres. Servir.



Pour 4 personnes



Préparation
20 min



Cuisson
1h30

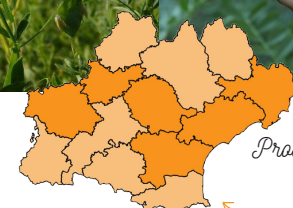
PLAT - FICHE RECETTE 4



page 30



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.



Production de pois chiche en Occitanie

page 31

PURÉE DE POIS CHICHE

Au cumin



Ingrédients

400g de pois chiches
(en conserve)

4 càs de purée de sésame

2 gousses d'ail

Quelques olives noires
(dénoyautées et hachées)

4 càs de jus de citron

1 càs d'huile d'olive

Graines de cumin

Sel & poivre

Préparation

1 Rechauffer à feu doux dans une petite casserole les pois chiches dans leur eau de conservation.

2 Pendant ce temps, faire griller à sec pendant 1 à 2 min les graines de cumin avec les olives noires hachées, en remuant constamment. Réserver hors du feu.

3 Egoutter ensuite les pois chiches, réserver leur eau de cuisson. Mixer les pois chiches, les laisser refroidir puis y incorporer la purée de sésame et le mix d'olives et graines de cumin.

4 Eplucher, dégermer les gousses d'ail, puis les presser à l'aide d'un presse ail, au dessus de la purée. Saler, poivrer et mélanger.

5 Verser ensuite dans la préparation le jus de citron avec un peu d'eau de cuisson des pois chiches en mélangeant vigoureusement à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse, épaisse et homogène. Ajouter l'huile d'olive, réserver la préparation sur feu très doux, au chaud.



Pour 4 personnes



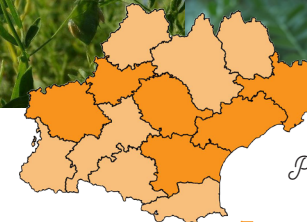
Préparation
20 min



Cuisson
10 min



Le pois chiche, c'est la plante économe en eau par excellence ! Il a la particularité de produire une substance à la surface de ses feuilles qui le protège du soleil. Ici, en Occitanie, il est fortement plébiscité par les agriculteurs.



Production de pois chiche en Occitanie